

Fish has long been a staple of our diet. The fast days of the Roman Catholic Church encouraged the development of fishing which became an important provider of wealth. As early as the 13th century, Aberdeen was renowned for cured fish while Loch Fyne herring were sent in barrels to towns and cities. Shellfish were always popular; oysters and crabs both appeared on the menu at the royal banquet in Stirling in 1594 to celebrate Prince Henry's baptism. Cullen Skink is a traditional dish from the shores of the Moray Firth. Skink comes from Gaelic and originally meant "essence"; today it simply means a stew soup.

Ingredients For Cullen Skink:

1 Smoked Haddock
Water
1 Onion
500ml of milk
200g Mashed Potato
Salt and pepper
25g butter

Cooking Directions For Cullen Skink:

1. Skin the smoked haddock and cover with just enough boiled water to cover it.
2. Bring to the boil and then add the chopped onion.
3. Remove the haddock once it's cooked and remove the bones.
4. Break up the fish into a separate dish. Place the bones into the pot and boil for one hour.
5. Strain the stock and bring back to the boil. Boil the milk in a separate pot, then add to the stock along with the fish.
6. Add the salt and boil for several minutes then add the mashed tatties until you get a nice consistency.
7. Add the butter and pepper and serve.

Fisch ist seit langem ein Grundnahrungsmittel unserer Ernährung. Die Fastenzeit der Römisch-Katholischen Kirche stärkte die Fischerei, welche zu einem wichtigen Faktor des Wohlstands wurde. Bereits im 13. Jahrhundert war Aberdeen für gepökelten Fisch bekannt, während der Hering von Loch Fyne in Fässern in die Städte geschickt wurde. Schalentiere waren immer beliebt; Austern und Krabben standen 1594 auf der Speisekarte des königlichen Banketts in Stirling, um die Taufe von Prinz Henry zu feiern.

Cullen Skink ist ein traditionelles Gericht von den Ufern des Moray Firth. Skink kommt aus dem Gälischen und bedeutete ursprünglich „Essenz“; heute bedeutet es einfach eine Eintopfsuppe.

Zutaten für Cullen Skink:

1 Geräucherter Schellfisch
Wasser
1 Zwiebel
500ml Milch
200g Kartoffelpüree
Salz und Pfeffer
25g Butter

Kochanleitung für Cullen Skink:

1. Den geräucherten Schellfisch häuten und gerade so viel kochendes Wasser zugeben, dass er bedeckt ist.
2. Zum Kochen bringen und dann die gehackte Zwiebel hinzufügen.
3. Entfernen Sie den Schellfisch, sobald er gekocht ist, und entfernen Sie die Gräten.
4. Geben Sie den Fisch in eine separate Schüssel und kochen Sie die Gräten im Topf eine Stunde lang.
5. Die Brühe abseihen und wieder aufkochen. Die Milch in einem separaten Topf aufkochen, dann zusammen mit dem Fisch in die Brühe geben.
6. Fügen Sie das Salz hinzu und kochen Sie es einige Minuten lang, dann fügen Sie die zerdrückten Tatties (**) hinzu, bis Sie eine schöne Konsistenz erhalten.
7. Butter und Pfeffer hinzufügen und servieren.

** Tatties: Schottisch für Kartoffeln